



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório Final de Estágio realizado na Escola  
Básica 2,3 de D. Fernando II no ano letivo  
2011/2012

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientadores: Ana Cristina Tavares Soares Severo  
Luís Manuel Aguiar Fernandes

Júri:

Presidente

Professor Doutor António José Mendes Rodrigues

Vogais

Professora Doutora Ana Maria Silva Santos

Professora Ana Cristina Tavares Soares Severo

Professor Luís Manuel Aguiar Fernandes

André Filipe Maria Gonçalves

2013

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus Orientadores de Estágio, pela sua disponibilidade, apoio e orientação ao longo de todo o ano letivo, para que a minha prestação como docente fosse a mais competente possível.

A toda a comunidade da Escola Básica 2,3 de D.Fernando II, em especial à sua Diretora, pelo acolhimento e incentivo nas várias iniciativas idealizadas pelo núcleo de estágio.

A todo o Grupo de Educação Física, pela boa receção e disponibilidade.

Aos alunos do 8º C, pela dedicação, pelo empenho e receptividade demonstrada.

À Diretora de Turma do 8º C, pela sua disponibilidade e amabilidade demonstrada ao longo de todo o ano.

Aos meus colegas de estágio, pelo trabalho cooperativo, pela partilha de opiniões e ideias, pela amizade.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional, pela motivação e incentivo ao longo de todo este meu percurso.

E a todos os que, de forma indireta, contribuíram para o meu percurso como docente e para a realização deste trabalho.

Muito Obrigado a todos!

## **RESUMO**

O presente documento retrata o trabalho efetuado durante o ano letivo 2011/2012, cujo objetivo é a análise e a reflexão sobre o planejamento, condução e avaliação do ensino de uma turma, da qual fui responsável. Pretende, ainda, refletir sobre o contributo e pertinência das várias ações de promoção para a saúde e atividades de complemento curricular desenvolvidas, assim como a importância do acompanhamento semanal da direção de turma e de um melhor conhecimento da comunidade em que esta está inserida.

## **PALAVRAS-CHAVE**

Educação Física; Escola; Educação; Ensino; Aprendizagem; Formação; Reflexão; Professor; Aluno; Comunidade

## **ABSTRACT**

This document reflects the work done during the academic year 2011/2012, which aims are the analysis and reflection about the planning, conduct and evaluation of teaching a class, for which I was responsible. Also, it wants to reflect on the contribution and relevance of several promotional actions for health and extra-curricular activities developed, as well as the importance of weekly monitoring of the management class and a better knowledge of the community in which it is inserted.

## **KEYWORDS**

Physical Education; School; Education; Teaching; Learning; Formation; Reflection; Teacher; Pupil; Community

## ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO .....	5
II. CONTEXTUALIZAÇÃO.....	6
A Dinâmica Escolar .....	6
Grupo de Educação Física .....	9
Caraterização da turma.....	12
III. ANÁLISE CRÍTICA E REFLEXIVA.....	13
Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	13
Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	24
Área 3 – Participação na Escola.....	27
Área 4 – Relação com a comunidade .....	34
IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	40
V. BIBLIOGRAFIA.....	41

## I. INTRODUÇÃO

O presente relatório surge no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Motricidade Humana.

Antes de mais, vou realizar uma breve caracterização da escola e da comunidade. Será efetuada uma análise das principais linhas orientadoras traduzidas no Projeto Educativo do Agrupamento (PEA) e Regulamento Interno do Agrupamento (RIA). Para uma maior conhecimento do Grupo disciplinar de Educação Física, serão analisados seus principais documentos reguladores, tais como Regulamento Interno, o Plano Anual de Atividades e o Plano Plurianual de EF. Também será realizada uma análise do núcleo de EF e da turma que lecionei ao longo do ano, o 8º C.

Em seguida, irei descrever e refletir sobre a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (área 1), ao nível do planeamento, da condução do ensino e da avaliação. Assim, serão retratadas as minhas capacidades e maiores dificuldades ao longo de todo o ano letivo e o modo como penso, no futuro superá-las.

Relativamente à área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica –, abordarei o nosso projeto de investigação-ação, explicando em que consistiu, seus objetivos e conclusões.

No que diz respeito à Participação na Escola, esta área 3 contemplará a dinamização do núcleo de Desporto Escolar, no meu caso do Ténis de Mesa e a conceção e implementação à comunidade de uma atividade de educação para a saúde na escola.

Em relação à área 4 – Relação com a Comunidade – irei analisar a ação de animação socioeducativa implementada, a semana da educação física e o acompanhamento da Direção de Turma ao longo do ano letivo.

## **II. CONTEXTUALIZAÇÃO**

### **A Dinâmica Escolar**

Para desenvolver um trabalho devidamente enquadrado na realidade da escola e do seu meio, torna-se fundamental o seu conhecimento aprofundado. Deste modo, o nosso núcleo de estágio reuniu toda a documentação e informação disponíveis, de forma a efetuar uma análise e crítica das condições existentes para o desenvolvimento de um trabalho eficaz e ajustado. Fomos desde logo muito bem recebidos pela orientadora que nos disponibilizou toda a informação necessária, entre os quais, documentos que estavam disponíveis na página da internet da Escola como o PEA e o Regulamento Interno do Agrupamento. Estes documentos são parte importante da programação de todas as atividades que implementamos, numa perspetiva de resposta às necessidades e interesses da comunidade escolar e do meio envolvente. O levantamento desta informação baseou-se no contacto direto com os diversos elementos constituintes da comunidade escolar, análise de documentos e conversas informais com os vários intervenientes no processo educativo.

O PE deste agrupamento foi elaborado e aprovado pelos seus órgãos de administração e gestão para um horizonte de três anos (2009-2012), no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o agrupamento de escolas se propõe cumprir a sua função educativa (PEA, 2009-2012, p.3). A Escola Básica 2,3 de D. Fernando II é a escola sede do Agrupamento de Escolas de D. Fernando II, que se situa no concelho de Sintra numa zona de Área de Paisagem Protegida, classificada pela UNESCO, como Património Mundial. O Agrupamento é constituído por cinco Jardins de Infância, cinco Escolas de 1.º Ciclo e a Escola Sede de 2.º e 3.º Ciclos. Estes estabelecimentos de ensino estendem-se pelas Freguesias de Santa Maria e S. Miguel (EB1/JI da Portela e escola sede), S. Martinho (EB1/JI de Sintra – vila) e S. Pedro de Penaferrim (EB1/JI de S. Pedro, EB1/JI de Ranholas e EB1 do Linhó) e encontram-se bastante distanciadas entre si, o que dificulta à partida a gestão de recursos e a mobilidade (PEA, 2009-2012, p.3). Neste agrupamento existem atualmente 12 turmas do 2º ciclo, 18 turmas do 3º ciclo, 22 do 1º ciclo e 7 do pré-escolar.

No pré-escolar existe a oferta de componente de apoio à família em todos os jardins-de-infância em horário pré e pós letivo. Relativamente ao 1º Ciclo, desenvolvem-se as atividades de enriquecimento curricular, nas seguintes áreas:

inglês, AF e desportiva, música, expressão dramática e plástica. Todavia, destas atividades, apenas o Inglês e o apoio ao estudo existem em todas as escolas.

Podemos concluir então, que existem muitos alunos a chegarem ao 2º Ciclo, com pouca preparação face a outros alunos. Este é um aspeto importante, nomeadamente na disciplina de EF, pois nem todas as escolas de 1º ciclo do agrupamento garantem uma atividade física motora a todos os seus alunos.

Relativamente às ofertas da escola Básica 2,3 de D. Fernando II, pode-se destacar a existência de algumas atividades de complemento curricular, no qual destaco a rádio escola que proporciona a todos os atores da mesma, um melhor clima de escola devido à música ambiente nos intervalos das aulas, mas também um bom meio de comunicação com vista à divulgação de atividades. A escola desenvolve um projeto para alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) através da “Oficina de Saberes”, que é lecionada por professores de Ensino Especial. Esta “oficina de saberes” procura desenvolver atividades normais do quotidiano a estes alunos, de forma a promover uma maior integração destes na sociedade depois da saída da escola.

Em relação aos recursos existentes, a Escola Básica 2,3 de D. Fernando II é constituída por dois pavilhões de dois andares cada, um pavilhão gimnodesportivo, sala de alunos, um espaço verde arborizado, dois campos de jogos e balneários. Devido à sobrelotação da Escola Secundária de Santa Maria, em 2007, foi montado um pavilhão provisório para 2 turmas de Ensino Secundário.

Um dos principais problemas sentidos pela comunidade escolar é a falta de espaços exteriores cobertos, o que implica que em dias de chuva os alunos não tenham sítio para onde estar. Outros aspetos críticos e a necessitar de intervenção urgente, são as coberturas dos edifícios (devido ao amianto e a frequentes infiltrações) e a substituição das janelas de alumínio cujas folgas não só põem em risco a sua queda, como não filtram o vento, o que torna as salas muito desconfortáveis (PEA, 2009-2012, p.4). Todavia, existem novidades face a este assunto, uma vez que a escola recebeu a garantia da Câmara Municipal de Sintra para os arranjos das coberturas dos edifícios e das janelas, no final do ano letivo. Assim sendo, o conforto da escola irá melhorar significativamente, o que levará certamente a um maior bem-estar de toda a comunidade escolar.

A população discente da escola tem a sua maioria a nacionalidade portuguesa, com apenas uma pequena percentagem proveniente de países do Leste, PALOP e Brasil. A idade média da população estudantil encontra-se dentro dos padrões dos respetivos níveis de ensino. Verifica-se nesta população, uma grande percentagem de alunos com acesso direto às novas tecnologias, nomeadamente ao computador e

internet (PEA, 2009-2012, p.3). Em relação ao Pais e Encarregados de Educação (EE), pode-se considerar que o nível socioeconómico é, na generalidade, médio-alto. Verifica-se que 28% tem habilitação superior, 35% tem o ensino secundário, 30% os 2º e 3º ciclos e 6% o 1º ciclo.

Nas Escolas do Agrupamento foram identificados alguns aspetos positivos, sendo eles o bom clima na comunidade educativa, a criação de um quadro de valor e de excelência e a dinâmica de trabalho cooperativo demonstrada pelos vários departamentos do agrupamento (PEA, 2009-2012, p.8). Alguns destes aspetos positivos são facilmente comprovados por nós mal entramos na escola, principalmente o bom clima dentro da comunidade e que faz com que qualquer interveniente se sinta bem a realizar o seu trabalho. No PEA (2009-2012, p.8) foram também identificados aspetos que necessitam de uma intervenção prioritária, tais como: a necessidade de realização da avaliação interna de agrupamento de forma sistemática com vista à autorregulação e melhoria da qualidade; a divulgação a toda a comunidade de forma eficaz do PEA e do Plano Anual de Atividades; a participação mais ativa dos Pais e EE nos órgãos de gestão; Envolver mais os alunos na dinamização de projetos e incentivar a sua iniciativa; e a continuação da articulação curricular entre os diferentes níveis de ensino.

O RIA é um documento de consulta, sobre todo o funcionamento interno do agrupamento. Orienta o regime de funcionamento dos órgãos de administração e gestão, das estruturas de orientação e dos serviços de apoio educativo e estabelece os direitos e deveres dos membros da comunidade escolar. É portanto, um documento que tende a auxiliar a comunidade educativa, como a participação do pessoal docente, não docente, alunos, pais, EE, autarquia e representantes da comunidade local, no conhecimento do seu enquadramento na estrutura organizativa em que se insere.

Este documento está disponível na página na Internet da escola, e pode ser consultado por qualquer pessoa, sem ser necessário uma palavra-chave. A consulta deste documento foi de extrema importância no início do ano letivo, no âmbito do conhecimento dos departamentos existentes na escola. Muito útil, em relação aos conselhos de turma, pois explica como é constituído e quais as suas funções primordiais. Podemos também encontrar os deveres dos alunos e quais as funções dos delegados e subdelegados das respetivas turmas, porque os representantes estão presentes nas reuniões do conselho de turma. A justificação das faltas dos alunos, também está descrita neste documento tornando-se importante esta referência, pois no estágio pedagógico, temos que fazer um acompanhamento de direção de turma, o que torna mais fácil, a nossa compreensão. As medidas educativas disciplinares também estão indicadas neste documento, bem como, as medidas corretivas a serem



tomadas pelos professores. Este ponto é de grande importância para o nosso estágio, pois no recorrer de uma aula ou fora dela, um aluno poderá ter um comportamento incorreto com o professor, e saberemos logo, as medidas a serem tomadas.

Apesar de tudo, penso que deveria ser mais simples a sua leitura, com apenas as informações essenciais para a compreensão do funcionamento da escola.

### **Grupo de Educação Física**

O Grupo de Educação Física (GEF) pertence ao departamento de expressões e é constituído por um total de 6 professores de Educação Física, mais 3 estagiários da Faculdade de Motricidade Humana.

Este grupo é responsável pela lecionação das disciplinas de EF, estando ainda a seu cargo a dinamização de vários núcleos de Desporto Escolar existentes na escola, desenvolvendo ainda inúmeras atividades extracurriculares ao longo do ano. São três as modalidades consagradas no desporto escolar da EB 2,3 D. Fernando II: basquetebol, voleibol e ténis de mesa.

Antes do início do ano letivo, o grupo de EF reuniu com vista à realização do Plano Anual Atividades de EF, à análise do Regimento Interno de Educação Física e também à análise e alteração do plano plurianual.

Relativamente ao Plano Anual de Atividades de EF, já existia uma base do ano letivo anterior, onde se encontravam as atividades que se realizam anualmente. As atividades que se propuseram realizar no presente ano letivo foram: atividades de desporto escolar; atividades de ar livre; torneios Interturmas no final do 2º período; trabalho de investigação no âmbito do estágio; ação de animação sócio educativa. Juntamente com as atividades previstas no documento consta também os objetivos, a data, o público-alvo, os promotores e os recursos humanos. A maioria das atividades previstas no Plano Anual de Atividades foi realizada. Outras acabaram por não se concretizar, entre elas as Jornadas Pedagógicas com sessões práticas de andebol, atletismo, basquetebol e dança. Esta era uma grande oportunidade de aprender mais sobre estas matérias, com professores especializados e com grande experiência.

O Regulamento Interno de Educação Física é um documento auxiliar para os professores, principalmente aos que chegam à escola. Apresenta uma caracterização do GEF, bem como os recursos humanos, os recursos espaciais e recursos materiais. Expõe as regras de funcionamento da disciplina de EF, como a carga horária, as entradas nas instalações desportivas, o equipamento a ser usado nas aulas, onde colocar os valores dos alunos, quando é que um aluno é dispensado da atividade

prática e como é realizado a avaliação na EF. Também nos indica, quais os desportos que a escola oferece no âmbito do desporto escolar, para o respetivo ano letivo. Este documento está bem estruturado, sendo simples de consultar, pois não é demasiado extenso e refere os fatos mais importante a saber para a disciplina de EF.

Ao nível dos recursos espaciais, o GEF tem à sua disposição quatro espaços distintos para a leção das aulas de EF, sendo estes os dois campos exteriores, o pavilhão gimnodesportivo e o ginásio. Os campos exteriores poderão ser utilizados pelos alunos, somente durante os intervalos. Durante as aulas de EF não é permitido, neste espaço, a permanência e circulação de alunos sem ser em atividade letiva.

A polivalência dos espaços é um pouco limitada, pois cada espaço é relativamente específico, havendo matérias impossíveis de lecionar. Existem situações mais alarmantes do que outras, nomeadamente as ginásticas de solo e aparelhos, o badminton e o basquetebol. Esta última agravou-se no final do 2º Período com o facto de uma das tabelas de basquetebol do campo exterior 1 ter-se estragado, o que condicionou a leção desta matéria, ficando apenas o pavilhão para o fazer de forma mais estruturante. Esta situação, acrescentada ao facto de a rotação pelos espaços (pavilhão/ exterior 1 / ginásio / exterior 2) ser realizada semanalmente, dificulta um pouco o planeamento por parte do professor. Caso esteja a chover numa semana em que a turma está no exterior, isto pode significar que os alunos fiquem essa semana sem aulas práticas de EF e apenas voltarão a esse espaço, um mês depois. Na minha opinião, a rotação dos espaços deveria garantir no mínimo a cada turma, uma aula no exterior e outra no interior (pavilhão ou ginásio), que poderia ser feito com um novo roulement dos espaços. Contudo, estas contrariedades contribuíram para uma maior criatividade e no desenvolvimento de novas estratégias, de forma a aproveitar ao máximo tudo o que tínhamos à nossa disposição, e também na utilização do tempo disponível de forma criteriosa.

Segundo Araújo (2007) é necessário que exista um Projeto Curricular de Disciplina na Escola, à escala plurianual e anual. Este pode e deve ser sujeito a alterações sempre que se justifiquem, ou seja, decisões sobre a composição do currículo dos alunos, considerando as características gerais da população Escolar mediante o nível de desempenho que apresentam. O plano plurianual existente no GEF foi alterado de forma a diminuir o nível de exigência da avaliação dos alunos, pois de acordo com os professores, os níveis do PNEF pedidos para cada ano de escolaridade eram demasiado exigentes para atingir.

Foi possível a partilha de experiências e conhecimentos com os professores do GEF que facilmente acolheram o Núcleo de Estágio e disponibilizaram a sua ajuda sempre que necessário. O Núcleo de Estágio também procurou enriquecer o GEF através de novos conhecimentos ao nível dos conteúdos, da gestão e organização da aula, dos processos de avaliação formativa e sumativa (construção de uma ficha de avaliação sumativa em *Excel*) numa perspetiva de cooperação e respeito.

Apesar de todos estes aspetos positivos, o GEF tem ainda alguns pontos fracos. Na minha opinião, existe ainda pouca comunicação entre os elementos dos GEF, o que leva a caminhos diferentes por parte dos vários intervenientes. Nota-se que o GEF é um pouco reticente a cada proposta do núcleo, tais como a realização de atividades para as turmas ou a elaboração de uma página da nossa disciplina na plataforma moodle da escola.

Seria de facto extremamente positivo, uma maior comunicação para que todos os professores desenvolvessem estratégias, visando a melhoria da nossa disciplina dentro da escola. Penso que para essa comunicação era essencial aumentar a frequência das reuniões de grupo, uma vez que são nessas reuniões que o funcionamento da disciplina pode ser melhorado. No final da avaliação inicial (AI), não existiu qualquer tipo de interpretação em grupo desses mesmos resultados. Sem essa interpretação e reflexão é impossível identificar fragilidades e potencialidades tal como prognosticar aprendizagens e objetivos.

É de todo o interesse da escola utilizar e usufruir da reunião da conferência curricular entre os professores do GEF, de forma a combinar o currículo a ser lecionado e respetivas estratégias a aplicar com o intuito de alcançar os objetivos finais de cada ano/ciclo, permitindo aumentar a coerência no percurso educativo dos alunos. São por estas tomadas de decisões necessárias, que a conferência curricular se assume como um aspeto fulcral na temática do currículo e respetivo planeamento, visto que é nesta que se acorda em grupo quais as estratégias implementadas, no sentido de maximizar as aprendizagens dos alunos, para que nos ciclos anuais ou plurianuais atinjam os objetivos finais em EF (PNEF, 2001).

Outra situação que iria contribuir para essa melhoria da disciplina seria a realização de provas globais de EF nos finais de ciclo, que serviriam para confrontar as aprendizagens e metas a atingir nos 6º ano e 9º ano de escolaridade, avaliando o nível prático dos alunos nas matérias, sendo esta avaliação executada por professores que não o professor responsável pela turma. Apesar de inicialmente proposto, faltou também a preocupação por parte dos professores em colmatar algumas lacunas nas matérias a abordar nas aulas, através de formações internas dadas por professores com elevado nível de conhecimento do conteúdo.

Apesar de tudo, o GEF constituiu ao longo deste ano um ótimo contexto para o desenvolvimento do estágio pedagógico e muitas das aprendizagens realizadas não teria sido possível sem a colaboração de todos os seus intervenientes.

### **Caraterização da turma**

A turma do 8º C é composta por 28 alunos, sendo que 16 são rapazes e 12 são raparigas. A média de idades situa-se nos 13 anos.

No geral, a turma é pouco empenhada e faladora. Neste sentido, uma das minhas principais preocupações foi criar uma dinâmica de trabalho nos alunos e torná-los mais autónomos.

Outro aspeto relevante acerca da turma, prende-se com os resultados do teste sociométrico. Este teste teve como objetivo observar quais as relações sociais entre os alunos da turma. A turma carateriza-se por ter vários grupos fechados, cujos elementos não se dão com os outros grupos. Em suma, não é uma turma unida, por isso, cabe a mim utilizar estratégias de forma a criar um espírito de grupo, e ao mesmo tempo que os alunos se respeitem mais entre si.

Existe apenas um aluno com necessidades educativas especiais, mas apenas houve adaptações em relação à avaliação da área dos conhecimentos.

Em relação à caraterização desportiva da turma, 9 alunos praticam uma atividade física num clube desportivo, enquanto 18 não praticam. Por outro lado, 9 alunos destes 18 não praticam qualquer atividade física fora da escola, pelo que os únicos momentos da semana em que fazem atividade física, são somente os 135 minutos que a disciplina de educação física ocupa no horário escolar.

No que toca às matérias que os alunos tinham mais dificuldades, as respostas predominantes são: a ginástica, o futebol e o voleibol.

### **III. ANÁLISE CRÍTICA E REFLEXIVA**

#### **Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

No início do ano letivo, o núcleo de estágio fez uma análise do protocolo de avaliação inicial, adotado pelo Grupo de Educação Física (GEF) da escola, que no nosso entender já se encontrava bem elaborado do ano transato. Assim, usámos esse documento para orientar o planeamento da primeira etapa (avaliação inicial), que foi elaborado com a lógica de adaptar o protocolo de avaliação inicial às características da turma e aos diferentes espaços de aula. “Nesta etapa de trabalho (AI) o professor recolhe os dados que lhe permitem decidir sobre o modo mais eficaz de organizar a sua intervenção e a atividade dos alunos” (Jacinto et al., 2001). Este foi o primeiro grande desafio que me deparei e senti desde logo dificuldades.

O maior problema prendeu-se em conciliar o número elevado de alunos, com os espaços disponíveis. Com a ajuda da orientadora, que me deu indicações muito úteis, elaborei então o planeamento para as primeiras quatro semanas de aulas. O ideal seria conseguir avaliar todos os alunos, a todas as matérias durante tal período de tempo.

No entanto, durante essas primeiras quatro semanas, não consegui avaliar diversas matérias como o andebol, a patinagem e faltava avaliar também muitos alunos a outras matérias como badminton, atletismo, ginástica de aparelhos e ginástica de solo.

Julgo que as principais razões, prendem-se com a minha estratégia de observação pouco adequada e com os demasiados critérios presentes nas grelhas. Começo pela primeira, por ser a mais determinante, pois penso que me envolvi demasiado no acompanhamento das atividades e pouco no registo.

Sendo que a turma era muito pouco autónoma, pois constatei que grande parte dos alunos somente estava empenhado na tarefa quando eu estava presente nessa estação, aliado ao facto de eu por vezes preocupar-me muito em corrigir os alunos, acontecia com regularidade descurar um pouco a observação. Numa próxima vez, o que farei é afastar-me um pouco, observar e tomar registo e só intervir se estritamente necessário. Quanto às grelhas de registo, julgo terem demasiados critérios para

observar, e torna-se muito difícil para alguém com pouca experiência, conseguir preencher a ficha de registo na totalidade.

Uma das estratégias que utilizei para treinar a minha capacidade de observação, foi observar as aulas dos colegas estagiários e da orientadora, com o intuito de diagnosticar o aluno na matéria abordada, por nível (NI, I, E...). Rodrigues (1989) menciona um estudo de Armstrong e Hoffman (1979) no qual estes autores concluem que os observadores com mais experiência conseguem ser mais corretos nas observações realizadas.

Outro fator que sem dúvida teve influência para o período de avaliação ter-se prolongado demasiado no tempo, prende-se com o tempo de prática dos alunos que no meu entender deveria e poderia ter sido mais elevado. As instruções iniciais eram pouco planeadas nas unidades de ensino, pelo que deste modo, não conseguia ser tão sucinto quanto o desejável. Por outro lado, o facto da organização espacial dos alunos durante a instrução inicial ser em U, com todos sentados à minha frente, mostrou-se ineficaz, pois os alunos continuavam agitados.

A elaboração da 2ª unidade de ensino, foi baseada nas matérias que me faltavam avaliar. Assim, a organização e estrutura das aulas não diferiu muito. Foi durante esta unidade de ensino que senti necessidade de formar os primeiros grupos de nível. Se na 1ª unidade de ensino, os grupos eram formado por números, nesta etapa, já havia condições de formar grupos consoante o nível. Fui experimentando a formação de grupos quase de semana para semana, pois o espaço mudava e as matérias, também.

Os estilos de ensino utilizados na lecionação das aulas foram maioritariamente o comando e tarefa. O estilo por comando foi mais usado durante os aquecimentos, ao passo que o estilo por tarefa, na parte fundamental da aula, em que havia várias estações. As aulas lecionadas foram polimáticas, ou seja numa aula abordava-se várias matérias diferentes, normalmente três. Mesmo no ginásio lecionava sempre ginástica de solo e ginástica de aparelhos, mas também, dança e atletismo (salto em altura). Quanto à organização temporal das sessões, tive sempre atento no sentido de todos os grupos passarem o mesmo tempo pelas estações. Julgo que este aspeto foi atingido.

A 3ª UE serviu para finalizar a avaliação inicial. Esta foi planeada nos mesmos moldes da 2ª UE. Foi a partir da 3ª UE que em cada grupo de trabalho houve um aluno que era o “chefe de grupo”, este, teria que garantir o bom funcionamento do grupo, isto

é, certificar-se que os colegas se empenhavam nas tarefas e criar um bom ambiente de entreajuda no grupo.

Terminada a avaliação inicial, apresentei os resultados aos alunos através de uma apresentação em PowerPoint. Esta é, sem dúvida, uma prática que irei adotar no futuro, pois notei um grande interesse por parte dos alunos em saber o seu nível às diferentes matérias. Por outro lado, incute nos alunos um sentimento de superação, pois ficando a saber qual o ponto de partida (nível inicial), torna-se mais fácil apontar ao objetivo final. Assim, para que o processo ensino-aprendizagem seja eficaz “é imprescindível que os alunos conheçam aquilo que se espera deles, os objetivos que perseguem e a distância a que se encontram da sua concretização” (Jacinto et al., 2001, p.23).

O passo seguinte foi a elaboração do Plano Anual de turma (PAT). Analisado o quadro dos resultados da avaliação inicial, das atividades físicas e desportivas, definiu-se quais as matérias prioritárias para turma. Isto é, quais as matérias em que os alunos estão mais longe dos objetivos finais para o 8º ano de escolaridade. Assim sendo, as matérias que, no geral, a turma necessita mais de trabalhar são: o voleibol, a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos.

Quanto à aptidão física, observou-se que a força superior e a resistência aeróbia foram duas capacidades físicas, que necessitaram de ser trabalhadas durante todo o ano, pois, muitos alunos encontravam-se abaixo da zona saudável de aptidão física, neste teste do Fitnessgram.

No PAT está definido o calendário anual, o qual mostra as nove UE previstas ao longo do ano, inseridas nas 3 Etapas de aprendizagem. A 1ª etapa é a Avaliação inicial, a 2ª etapa designa-se por Aprendizagem e desenvolvimento, sendo que a 3ª etapa é de Consolidação e revisão.

A formação de grupos de trabalho com diferentes objetivos esteve também espelhada no PAT. Os grupos A e B foram constituídos por alunos que já tinham adquirido o nível I ou PE ou E. Os grupos C e D foram constituídos por alunos que tinham o nível I. Os grupos E e F foram constituídos por alunos que ainda não tinham atingido o nível PI, encontrando-se muitos destes alunos no nível NI em diversas matérias. O outro fator que foi determinante na formação de grupos, prende-se com os resultados do teste sociométrico, que revelou uma turma constituída por pequenos grupos, que pouco socializam com os restantes grupos. Havia inclusive casos de alunos que afirmavam não gostar de outros colegas. Assim, por vezes formava grupos

de trabalho, juntando esses alunos, para que cooperando atingissem semelhantes objetivos, criando um melhor clima de aula.

Os balanços de unidade de ensino só foram elaborados a partir da 4ª UE. Sinto que este facto contribuiu positivamente para um melhor planeamento das unidades de ensino seguintes, porque permitiu-me fazer vários reajustes de uma unidade para a seguinte. Aspetos como o controlo de turma, as competências de gestão das rotinas organizativas, a combinação de sinais com a turma, a promoção da autonomia dos alunos, o posicionamento por fora das estações para poder ter uma maior visão sob a turma e o fornecimento de uma maior quantidade de feedbacks prescritivos, foram objetivos do professor recordados nestes balanços. Também a aprendizagem dos alunos às diversas matérias sempre foi alvo de análise nos balanços de unidade.

As reuniões semanais com a orientadora, foram bastante importantes, pois de uma forma regular foi-me transmitido, as principais falhas durante a semana, e onde deveria investir. Outro fator que me fez crescer como professor, foram as visitas intraescolas, que me ajudaram no meu processo de formação, pois foi importante ouvir outras opiniões. Por vezes quem está de fora tem uma visão alternativa que pode complementar positivamente o que já existe.

A visita de um professor de outra escola, foi muito importante na medida em que me deu conselhos bastante uteis em relação ao planeamento e condução do ensino. Foi-me indicado que deveria planejar aulas menos complexas, ou seja com um menor número de tarefas planeadas, bem como apostar em menos objetivos operacionais para cada aula. Deste modo, o meu foco, bem como o dos alunos, não se iria dispersar tanto, o que potenciava um melhor desempenho de ambas as partes.

O facto de ter conseguido planejar com mais qualidade, repercutiu-se positivamente na condução das aulas. A instrução passou a ser mais centrada nos objetivos da unidade de ensino. Tive sempre a preocupação de ser breve na minha preleção, uma vez que “os alunos não devem estar muito tempo a receber informação, porque começam a dispersar, não assegurando a atenção pretendida. Os alunos necessitam de pouca informação e esta deve-se centrar em poucos critérios, essenciais ao sucesso da atividade” (Frade, 1993, p.17).

As demonstrações também foram melhor planeadas e estruturadas. Quanto ao balanço de aula, é um ponto que devo investir no futuro, pois nem sempre foi possível fazer um balanço de aula adequado. Ainda assim, em variadíssimas aulas, revelei à turma o que tinha corrido menos bem e o que gostaria de ver melhor para a próxima aula. Também felicitei os alunos quando atingiam os seus objetivos. Julgo ser de



extrema importância, o facto de os alunos sentirem que o professor valoriza a evolução deles e está constantemente atento a isso. Revelei um sentimento de entrega pela função exercida, pois “o professor deve manifestar entusiasmo pelas atividades dos alunos, reagindo de forma visivelmente alegre perante boas execuções conseguidas pelos alunos” (Aranha, 2004).

Passei a utilizar com bastante frequência o questionamento dirigido. Para além de me fornecerem dados de avaliação dos alunos, obriga toda a turma a ficar atenta.

A organização da turma em filas por grupos aquando do momento de instrução, revelou-se uma dinâmica eficaz, pois perde-se pouco tempo de aula e os alunos ficam mais facilmente em silêncio (pude observar esta evolução).

O meu posicionamento como professor, sempre foi uma preocupação espelhada nos objetivos do professor das unidades de ensino. Onofre (1995), refere que a manutenção de um deslocamento periférico relativamente à zona central do espaço letivo procurando garantir uma colocação que permita observar sempre esta zona, são procedimentos que podem ajudar a criar condições mais favoráveis à observação. Sinto que no pavilhão e no ginásio (espaços mais pequeno), não tive muita dificuldade em adotar um posicionamento correto. Por outro lado nos dois espaços exteriores que a escola possui, senti dificuldades em estar sempre bem colocado para ver toda a turma de frente. Com o decorrer das aulas, fui melhorando neste aspeto.

Em relação à dimensão disciplina, sinto que deveria ter sido mais firme desde início. A turma revelou-se muito faladora e pouco empenhada. Com o decorrer do ano letivo, fui melhorando no aspeto da turma estar em silêncio. No que toca a alunos fora da tarefa, sei que posso melhorar muito no futuro, por exemplo no maior campo exterior, aproveitando eu estar de costas, por vezes alguns alunos sentavam-se, pois “sentindo-se ignorados pelo professor manifestam comportamentos de desinteresse e de fuga à tarefa” (Curto, 1998, citado em Estrela, 1994).

Quanto à dimensão organização, deveria ter usado desde início a estratégia de mandar colocar as bolas no chão para transição dos alunos de estação. Com um maior conhecimento da turma, aliado a um melhor planeamento, foi com naturalidade que no final do ano, as transições surgissem mais curtas e ordeiras.

O clima de aula melhorou ao longo do ano. O clima aluno - tarefa no início era pouco positivo em alguns alunos nalgumas matérias. Tentei combater esta tendência inicial da turma, propondo tarefas mais desafiantes aos alunos. Objetivos como

número máximo de toques no voleibol, percentagem máxima de lançamento no basquetebol, motivam sempre os alunos, pois convida-os a superarem-se.

O clima aluno - professor sempre foi positivo. Apesar de que no início os alunos não me solicitavam muito para os ajudar; senti que ao longo do ano, os alunos me pediam mais ajuda, principalmente na ginástica. Procurei constantemente proporcionar um clima positivo que potenciase o processo ensino aprendizagem; ajudando o mais possível os alunos a evoluir, principalmente os grupos menos aptos.

O clima aluno - aluno foi um ponto que destaco como negativo em algumas aulas do 1º período, depois, ao longo do ano melhorou bastante. Este foi um aspeto que sempre dei bastante atenção, quer promovendo as ajudas na ginástica quer alertando os alunos que ninguém trabalha sozinho, e dentro de cada grupo os alunos devem-se ajudar, cooperando sempre com o seu semelhante, para o sucesso de ambos.

O feedback pedagógico foi melhorando ao longo do ano, quer em quantidade, quer em qualidade. No início predominavam os feedbacks avaliativos e os feedbacks prescritivos por vezes não estavam relacionados com os objetivos. Rodrigues (1989) citando Pieron (1983) escreve que o feedback centrado no resultado do movimento transmite uma informação já fornecida respeitante ao êxito habilidade executada. Assume muitas vezes um carácter redundante, em virtude de fornecer uma informação contida na própria tarefa.

Através das observações interpares pude constatar que houve uma evolução neste domínio, inclusive ao nível do ciclo de feedback. Este facto repercutiu-se positivamente ao nível das aprendizagens dos alunos, principalmente nas matérias de ginástica e voleibol onde a diferença de capacidade entre os alunos era maior. Por outro lado sendo que os alunos sentiam mais o meu acompanhamento, demonstravam também mais interesse em evoluir.

A aptidão física, salvo raras exceções, foi trabalhada em todas as aulas, de uma forma individual. Foi criada uma ficha para os alunos consultarem antes de iniciar o trabalho de aptidão física. Assim, cada aluno, soube o que tinha de fazer de acordo com as suas necessidades individuais.

As matérias onde julgo ter sido capaz de acompanhar os alunos de uma forma mais eficaz foram o futebol, o voleibol, e a ginástica de solo. Por outro lado as matérias onde tenho mais dificuldades são a patinagem e a dança. No futuro tenho

muito a aprender nestas matérias, quer lendo livros da especialidade, quer investindo em ações de formação, de caráter oficial ou não.

Em relação à matéria que mais evolui como professor, sinto que foi sem dúvida o atletismo. A cada disciplina do atletismo, que cujo objetivo é sempre correr mais rápido, lançar mais longe ou saltar mais longe, está associada uma especificidade própria que promove nos próprios alunos uma vontade de superação ímpar. Por outro lado, para lecionar bem o atletismo há que conhecer muito bem os gestos técnicos nele inerente. Pois por vezes só a correção exata no momento certo pode fazer com que o aluno perceba o seu erro, e melhore para a próxima.

Em termos globais a turma evoluiu o nível em todas as matérias. Os alunos evoluíram significativamente, principalmente às matérias prioritárias (voleibol, ginástica de solo e ginástica de aparelhos). Também ao nível da aptidão física foi visível uma melhoria de desempenho nos testes do Fitnessgram.

A avaliação formativa foi realizada somente na 7ª UE. Foram elaboradas fichas diferentes para cada grupo de nível. A ficha contemplou os objetivos para cada matéria e respetivas componentes críticas, assim, foi mais fácil para os alunos perceberem o que tinham de melhorar, para cumprir o objetivo. Na 1ª aula da unidade foram mostradas aos alunos os objetivos a atingir durante essas 4 semanas. No final da unidade, os alunos preencheram o espaço da grelha pertencente à autoavaliação, sendo que comparei com a minha própria avaliação. Julgo que foi positivo, na medida em que consciencializou mais os alunos em relação às suas aprendizagens. Também para o professor, torna-se importante saber a ideia que os alunos têm de eles próprios em relação às suas capacidades.

Ainda assim, apesar da avaliação formativa não estar oficializada nas unidades de ensino anteriores, efetuei variadas vezes registos em grelhas realizadas para avaliar os alunos. Esses dados foram de extrema utilidade para a realização da avaliação sumativa, pois torna-se mais fácil classificar um aluno quando se possui variados elementos de avaliação.

Quanto à área dos conhecimentos, esta foi avaliada através de 3 testes escritos, cada um por período letivo. Uma semana antes dos testes, foi facultada através de uma folha A4, os conteúdos que deveriam estudar. Os testes abordavam para além de questões de regras dos vários desportos coletivos, também as capacidades físicas e temas como a aptidão física, a frequência cardíaca e o índice de massa corporal.

A avaliação sumativa foi realizada no final de cada período utilizando por base os critérios da escola e do grupo de EF respeitando as indicações estabelecidas nos PNEFs. O núcleo de estágio criou um programa informático em excel para calcular o nível de avaliação a atribuir a cada aluno.

### **Semana Professor Tempo Inteiro**

A semana de professor a tempo inteiro revelou-se como uma fase muito importante na minha formação, visto que vivenciei uma situação aproximada à realidade de um horário completo de professor. Fui confrontado com diversas situações inabituais e permitiu-me ter uma maior noção da realidade escolar.

O planeamento foi elaborado, tendo em conta conversas com os professores das turmas que iria lecionar. Nestas conversas, foram-me fornecidas indicações sobre as turmas, tais como, número de alunos, comportamento em sala de aula, formação de grupos para a aula. Todos os professores me deixaram à vontade para organizar a aula da melhor forma que achasse, dizendo-me somente as matérias que deveria abordar e quais os conteúdos de cada matéria. Do grupo de turmas que lecionei faziam parte, para além do 8º C que acompanhei normalmente, uma do 5º ano, uma do 6º ano, uma do 7º ano, uma do 9º ano, e uma do 11º ano.

A diversidade das turmas e seus anos escolares, bem como os diferentes espaços de aula, originou que cada aula fosse totalmente diferente. Julgo que este facto foi um aspeto bastante positivo, pois ajudou-me a dar resposta positiva a um dos objetivos principais desta semana, o de promover uma maior familiarização com diversidade das circunstâncias do ensino.

De uma forma geral, consegui adotar um discurso claro e centrado nos objetivos das aulas. Quando lecionei às turmas do 5º ano e 6º ano, o discurso foi um pouco menos técnico para garantir que todos os alunos entendiam a linguagem usada. Em muitas ocasiões utilizei o questionamento, com duplo objetivo, captar a atenção dos alunos e aperceber-me dos seus conhecimentos acerca da matéria da aula. Optei por organizar um aquecimento de aeróbica em quase todas as turmas. No meu entender, como a matéria de aeróbica é pouco abordada nas aulas, tornou-se estimulante para os alunos, e constatei uma agradável adesão por parte destes. Por outro lado, como a aeróbica é uma matéria que ainda não estou muito à vontade, senti a necessidade de abordá-la nesta semana, de forma a enriquecer a minha formação como professor.

A parte fundamental das aulas foi organizada por estações, quase sempre duas (só no ginásio é que havia mais estações). Em cada estação os alunos trabalharam uma matéria diferente, e existiam grupos de nível. Assim, tentei garantir sempre a diferenciação do ensino, pedindo tarefas mais exigentes aos grupos mais aptos e tarefas mais simples aos grupos menos aptos.

Nas turmas do 5º ano e 6º ano, por vezes fiz instrução grupo a grupo, em vez de parar a atividade de toda a turma. Assim, a maioria dos alunos continuou em prática e mudavam para o exercício seguinte, sem se perder tempos nas questões de organização.

Em todas as turmas consegui cumprir com sucesso a gestão do tempo de aula e o planeamento foi cumprido.

No que diz respeito ao clima professor – aluno, penso que foi positivo em todas as turmas. Apesar de um ou outro aluno não ter a atitude mais correta em sala de aula, chamei-o à atenção, e nunca se criou uma tensão entre mim e qualquer aluno.

Quanto ao clima aluno – tarefa, julgo que no geral foi bom. Os alunos mostraram-se empenhados e motivados para a prática. No entanto, na turma do 11º ano, o grupo dos rapazes, mostrou o seu desagrado quando entendeu que não iriam praticar futebol. Como a turma esteve empenhada desde início e a aula estava a decorrer sem problemas, guardei os últimos dez minutos da aula, para a modalidade de futebol. Deste modo o clima de aula tornou-se mais positivo, para além do facto de eu ter integrado o jogo com os alunos, que no meu entender aumenta a motivação dos alunos.

Em relação ao clima aluno – aluno, foi o mais difícil de gerir. No 7º ano e no 9º ano, existiram alguns conflitos entre alunos, que tinham repercussões negativas no clima de aula. Tratou-se de discussões que vinham para além da aula de educação física e que se tornam complicados de tratar, se mal conhecemos os alunos. Optei por ser firme e exigir que não discutissem, pois tem de trabalhar em equipa. No entanto, tirando estes casos pontuais, nestas turmas, não houve mais problemas.

Em relação à disciplina, houve maior necessidade de intervir neste âmbito com as turmas do 6º ano e 7º ano. Com a turma do 6º ano, tive de pôr um aluno fora da aula durante uns minutos, e sentar mais dois alunos no banco suco. Julgo que foi a melhor ação de remediação, porque as atitudes não se voltarem a repetir. Com a turma do 7ª ano, senti dificuldades durante a instrução, porque alguns alunos estavam

constantemente à conversa, optei por enviar esses alunos, cada um para um canto do ginásio e assim, consegui prosseguir com a instrução.

A semana de professor a tempo inteiro revelou-se como uma fase muito importante na minha formação, visto que vivenciei uma situação aproximada à realidade de um horário completo de professor. Fui confrontado com diversas situações inabituais e permitiu-me ter uma maior noção da realidade escolar. Não senti dificuldades em dar várias aulas por dia, e penso que cresci bastante como professor durante esta semana.

### **Balanço do 1º ciclo**

De acordo com o guia de estágio (2011-2012, p.12) o estagiário tem de lecionar aulas ao 1º Ciclo. Para planear as duas sessões do 1º ciclo, tive em conta os conteúdos abordados pelo professor da turma, nas semanas anteriores, no sentido de dar continuidade ao trabalho efetuado. Consultei também o documento das metas de aprendizagem para o primeiro ciclo de forma a escolher os exercícios mais variados e apropriados.

A turma que lecionei foi do 1º ano de escolaridade, e era composta por 24 alunos, no entanto na segunda aula estavam presentes 26 alunos.

Da primeira para a segunda sessão, houve a necessidade de fazer alguns reajustes no planeamento. No entanto, a estrutura da aula foi a mesma, isto é: aquecimento, instrução, circuito com vários exercícios, e retorno à calma (jogo com toda a turma). Quanto ao aquecimento, dado que estava muito calor no dia da segunda aula, não optei pela parte de aquecimento parado no mesmo sítio, como fiz na primeira aula. Assim, depois duma muito breve instrução inicial, passei logo diretamente para o aquecimento mais dinâmico, em que ao meu sinal, os alunos se deslocavam de diversas maneiras (pé coxinho, cócoras, entre outras). Aproveitei também esta parte da aula para treinar a rotina organizativa do parar sempre que ouvirem o apito. Torna-se um aspeto muito importante em qualquer turma, mas torna-se ainda mais fundamental nestes anos de escolaridade.

A turma encontrava-se atenta e em silêncio, tanto na primeira sessão como na segunda. A instrução durante a primeira sessão foi mais longa que na segunda pois estava a introduzir novos exercícios. Na segunda sessão alguns exercícios eram os mesmos. De uma forma geral, consegui adotar um discurso claro e centrado nos objetivos das aulas. O discurso foi um pouco menos técnico que o habitual para garantir que todos os alunos entendiam a linguagem usada.

Foi feita sempre a demonstração das tarefas para que não surgissem dúvidas. Foi dada também a voz aos alunos que colocaram dúvidas sobre as tarefas.

A gestão do tempo de aula julgo que foi equilibrada. Cumpri tudo o que tinha planeado. No entanto, na primeira sessão, dado que não sobrou muito tempo para se fazer o jogo final de retorno à calma que tinha planeado, optei por fazer um outro que demorava menos tempo e estava destinado para a segunda sessão.

Na segunda sessão fiz então o jogo que tinha planeado para a primeira, que era um aluno com os olhos vendados tinha de adivinhar quem tinha batido palmas. No momento de dispor todos os alunos numa roda, deveria ter pedido que os alunos dessem as mãos e só depois afastavam-se uns dos outros e por fim sentavam-se. Desta forma perderia menos tempo do que perdi na realidade.

A gestão do espaço foi boa, apesar de não ser um lugar com grandes dimensões, o circuito estava organizado com 8 tarefas, na primeira sessão e com 9 tarefas na segunda sessão. Os alunos andavam sempre aos trios de uma estação para outra, sem ultrapassarem o colega da frente. Com o decorrer da aula, foi natural que os grupos se desorganizassem um pouco e por vezes em determinadas tarefas havia um acumular de alunos. Assim, exigi que voltassem para a estação onde tinham iniciado o circuito e a aula continuou a decorrer de uma forma mais organizada.

De um forma geral as transições foram rápidas e ordeiras, pelo que considero que o tempo gasto em questões de organização foi reduzido e o tempo potencial de aprendizagem foi potenciado ao máximo.

O clima aluno – aluno foi positivo, os alunos respeitavam os colegas e ajudavam-se entre eles, principalmente na estação do saltar a corda; em que chamei quem saltava bem para ensinar os que não o faziam. Esta estratégia revelou-se bastante positiva. O clima aluno – professor foi bastante positivo, tentei ao máximo incentivar os alunos e felicita-los pelas suas conquistas. Quando o aluno não conseguia realizar a tarefa com o sucesso desejado, dei uma palavra de ânimo para voltar a tentar, pois mais tarde ou mais cedo iria conseguir. O clima aluno – tarefa foi bastante positivo em todas as tarefas planeadas. Tentei que os alunos realizassem as tarefas sempre no sentido de se superarem a eles próprios, por exemplo se enviaram a bola ao ar e bateram 2 palmas antes de voltar a agarrar, da próxima iam tentar bater 3 palmas.

Não houve nenhum episódio de indisciplina a assinalar, pelo que considero que toda a turma se mostrou ordeira e focada nas tarefas a realizar.

## Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

A área de investigação e Inovação Pedagógica (Área 2) pretende no âmbito do estágio, que se realize uma análise do contexto da realidade escolar, descriminando um problema que seja relevante para os próprios intervenientes. Desta forma, sendo a escola um espaço de interação social e cultural, deve realizar-se o levantamento dos problemas característicos do contexto escolar, tendo por base o seu enquadramento, procurando intervir de forma a proporcionar alterações decorrentes de um diagnóstico realizado.

A escolha do tema recaiu sobre a obesidade (através de conversa com orientadora), já que a escola no ano passado havia feito esforços no sentido de chamar a atenção para esta problemática. Os valores de obesidade que foram obtidos através do estudo do ano passado foram deveras assustadores e fazia todo o sentido dar continuidade a este trabalho. De acordo com esse estudo, os alunos da escola Básica 2,3 de D. Fernando II apresentaram um nível de obesidade acima da média nacional, e de acordo com o PEA (2009-2012) a Educação para a Saúde é uma área prioritária de intervenção, pois “existe a necessidade de combater a tendência para a obesidade, promovendo estilos vida de saudáveis” (PEA, 2009-2012, p.11).

As hipóteses do nosso estudo questionaram a existência de variações dos níveis de obesidade entre os alunos da escola D. Fernando II, do ano passado para este ano: 1º em termos gerais, 2º tendo em conta a idade, 3º tendo em conta o género.

A amostra do nosso estudo foi composta por 640 alunos, entre os 9 e os 17 anos de idade. A primeira fase do nosso trabalho, consistiu em determinar o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada aluno da escola. Os dados que recolhemos para determinar o IMC foram a altura (m) e o peso (Kg). Para isso usámos, sempre a mesma fita métrica e a mesma balança, o que oferece um bom grau de fiabilidade às medições.

Para o tratamento dos dados, recorreremos ao *software* estatístico *P.A.S.W. Statistics 18.0*, e retirámos ilações, no sentido de confirmar ou rejeitar as hipóteses apresentadas inicialmente. No entanto, o tratamento de dados tornou-se um processo complicado, pois a amostra era muito grande. Com o intuito de melhor compreender o *software* e análise estatística obtida, recorreremos à preciosa ajuda de um professor da FMH. Para obtermos os resultados do ano transato, tivemos a colaboração da



coordenadora das escolas promotoras de saúde. Estes dados foram fundamentais para realizarmos as respetivas comparações dos níveis de obesidade.

Em termos de conclusões, constatámos que os níveis de obesidade na escola decresceram de um ano para o outro, no entanto continuam bastante acima da média nacional e da média europeia. Foram cumpridos todos os objetivos a que nos propusemos no início do trabalho, conseguindo responder às três hipóteses de estudo resultantes da pergunta de partida. Foi uma experiência realizada com o máximo de entusiasmo e rigor da nossa parte. É necessário referir a importante cooperação por parte dos alunos, da coordenadora das escolas promotoras de saúde, dos docentes do grupo de EF e da equipa de saúde escolar, ajudando a transformar todo este trabalho numa experiência única.

Relativamente à apresentação do estudo, este decorreu na sala de audiovisuais da escola básica. 2,3 de D. Fernando II, no dia 23 de março pelas 14 horas e 30 minutos. No que diz respeito à divulgação da sessão de apresentação, pensamos que o fizemos da forma correta. Para tal, enviamos com a devida antecedência um convite por *email*, primeiro à direção da escola, para que encaminhasse a todos os professores do agrupamento e à comissão de pais, e depois aos outros estagiários e orientadores. Na mesma altura, colocamos cartazes alusivos à apresentação em sítios estratégicos para sensibilizarmos o máximo do público-alvo, nomeadamente os professores, outros estagiários e orientadores, direção da escola, equipa de saúde escolar, coordenadora das escolas promotoras de saúde, EE e assistentes operacionais. Também utilizamos a reunião dos diretores de turma, para fazer a divulgação da apresentação do estudo. Apesar da boa divulgação que foi feita, a apresentação não teve a participação que esperávamos, em especial dos professores da escola, dado que pretendíamos que a mensagem chegasse a mais pessoas da comunidade escolar. Talvez deveríamos ter divulgado a apresentação do estudo mais antecipadamente. De uma forma geral, consideramos que a apresentação decorreu com muito sucesso e sensibilizou para o combate à obesidade na escola.

Os resultados apresentados são bastante preocupantes, e durante a apresentação notámos que as pessoas que estiveram presentes ficaram alarmadas com esses valores de obesidade na escola em comparação com Portugal e a Europa. Na parte final da apresentação passou-se então para uma fase de debate, que tinha uma grande importância, uma vez que estavam presentes pessoas com poder de decisão na escola. Estiveram presentes a coordenadora das Escolas Promotoras de Saúde, um elemento da direção, o coordenador de Departamento de Expressões da

escola, o coordenador do GEF, entre outros professores de EF. Estiveram também presentes, uma representante do centro de saúde, uma assistente operacional em representação das assistentes operacionais, dois estagiários de outra escola (Santo António da Parede), assim como os Orientadores de Estágio e da Faculdade.

Julgo que proporcionámos a reflexão sobre o assunto, alertando os presentes para a importância de uma intervenção eficaz da escola, e que esta seja capaz de oferecer uma melhor oferta de AF e de alimentação.

Este estudo revelou ser de extrema importância para a escola devido aos valores alarmantes, portanto era essencial continuar este trabalho no próximo ano de forma a fazer uma análise longitudinal, de forma a poder-se acompanhar a evolução desta problemática da obesidade nesta escola, uma vez que ainda existe bastantes melhorias a fazer.

### **Área 3 – Participação na Escola**

O levantamento do IMC dos alunos, não pretendeu somente, ir de encontro ao estudo de investigação-ação, pois paralelamente, o núcleo de estágio estava a desenvolver o projeto de educação para a saúde na escola. Esse projeto, teve o propósito de acompanhar os alunos identificados com excesso de peso.

As propostas de intervenção que faziam parte do projeto foram concretizadas na sua maioria. Todavia, foram realizadas pequenas alterações que ajudaram à nossa execução da intervenção.

Para pudermos ter um número aceitável de alunos a intervir, tivemos que reduzir a lista de alunos inicialmente propostos, que eram todos os alunos que apresentassem um IMC acima da zona saudável. Nesta fase, tivemos a preciosa ajuda da equipa de saúde escolar que nos alertou para a utilização das tabelas do percentil do IMC, do CDC2 (Center for Disease and Control and Prevention, 2000), utilizadas pelo Sistema Nacional de saúde. Fomos então aconselhados a intervir apenas nos alunos com classificação de obesidade (percentil >95), portanto num total de 72 alunos. Deste total de alunos, entendemos intervir nos 50 alunos mais críticos, para conseguirmos dar resposta a todos, de uma forma mais eficaz.

Após a entrega das autorizações a estes 50 alunos, e consequente devolução, já assinada pelo EE, foram destinados dois horários diferentes (3ª feira e 5ª feira às 14h), de forma a poder abarcar o maior número de alunos possível. Tínhamos previsto realizar sessões de 45 minutos, porém, entendemos que o mais correto seria aumentar para sessões de 1 hora, uma vez que desta forma estamos a proporcionar um tempo de AF mais significativo para estes alunos e também pelo facto de termos disponibilidade horária para o fazer. Recorde-se que para a OMS (2010) a AF (trabalho aeróbio) durante 60 minutos por dia, a uma intensidade moderada a vigorosa, iria ajudar as crianças a manter um nível saudável, ao nível metabólico e cardiorrespiratório, complementada com um fortalecimento muscular, 2 a 3 vezes por semana.

De forma a conhecermos melhor os alunos com quem estávamos a trabalhar, aplicámos um questionário que tinha o objetivo de conhecer mais pormenorizadamente os níveis de AF e dos hábitos alimentares destes jovens, para conseguirmos identificar melhor as razões que os levaram a ficarem obesos.

O questionário aplicado foi diferente do previsto no projeto. Isso deveu-se ao facto de que a equipa de saúde escolar da escola ter na sua posse um questionário que tinha sido aplicado, aos alunos identificados com excesso de peso e obesidade no ano de 2010-2011. Portanto, aos alunos pertencentes ao nosso plano de intervenção

neste ano, foi aplicado o mesmo questionário, nomeadamente a 19 alunos. O questionário não foi aplicado a todos os alunos envolvidos por terem faltado na altura em que dedicamos parte da sessão para o preenchimento do mesmo.

Após a receção dos questionários efetuou-se o estudo da informação recolhida através da análise quantitativa dos dados, para caracterizar o estilo de vida dos alunos identificados com obesidade. Foi combinado com a equipa de Saúde escola da escola com quem trabalhamos em conjunto, que a análise dos resultados da parte da alimentação ficava por conta delas, enquanto a análise da prática de AF ficaria a nosso cargo.

Para análise destes questionários foi utilizado o software SPSS 18, que tornou mais fácil a leitura dos resultados. Relativamente aos resultados obtidos, pudemos verificar que estes demonstram uma vida sedentária destes alunos, e que o facto de não realizarem a AF recomendada, contribui e muito para o excesso de peso.

Os principais resultados foram os seguintes: A maioria dos jovens vai para a escola de carro ou de transportes públicos; Nos tempos livres, não têm o hábito de andar a pé; 42% dos alunos, afirma andar de bicicleta 1 a 3 vezes por semana; Apenas 26,3% dos alunos, diz jogar à bola, 2 a 3 vezes por mês; 47,4% dos alunos, não faz qualquer tipo de jogos (“apanhada”, skate, patins), durante os seus tempos livres; e 84,2% dos alunos, não pratica qualquer desporto fora da escola.

A atividade desenvolvida com os alunos identificados como obesos iniciou-se no final de janeiro. Em todas as sessões foi realizado um aquecimento geral, que incluiu corrida (aptidão aeróbica) e mobilização articular, seguida de alongamentos. Na fase fundamental eram abordadas matérias de EF, desde JDC, a ginástica e badminton. No final de cada sessão era realizado um trabalho de aptidão física (entre 5 a 10 minutos), em que os alunos executavam vários exercícios ao som de música, desde força superior, força média e inferior. A sessão terminava sempre com algum trabalho de flexibilidade.

Durante toda a sessão, o nosso principal foco de intervenção centrava-se na máxima intensidade que os alunos tinham de realizar os exercícios propostos, porque só desta forma conseguiriam perder o peso desejado e ganharem mais resistência e mais força.

Também tínhamos a preocupação de utilizar as instruções iniciais das sessões para falar com os alunos sobre alguns comportamentos menos saudáveis que teriam de ser alterados. Aproveitámos para indicar alguns exercícios de aptidão física que poderiam fazer em casa, assim como caminhadas e corridas. Relativamente à alimentação destes alunos, procurámos a direção da escola, que nos facultou todos os consumos dos referidos alunos no bar da escola. Através dessa análise dos

consumos, pudemos confirmar que todos os alunos têm uma alimentação à base de doces e baguetes. Portanto, aproveitávamos para dar alguns conselhos alimentares, que eram complementados pelos conselhos do nutricionista que também estavam a acompanhar estes alunos.

Nas primeiras sessões optámos por fazer alguns jogos e abordar um jogo desportivo coletivo em cada sessão. O número de alunos presentes inicialmente era cerca de oito. Mais tarde, introduzimos mais modalidades de badminton, para ir de encontro ao gosto de alguns alunos. Com o intuito de incutir o gosto pela prática de AF, era fundamental que os alunos estivessem connosco de corpo e alma, ou seja, motivados e empenhados, e portanto as atividades teriam de ser do seu agrado. Verificámos que o número de alunos presentes foi aumentando progressivamente.

Nas últimas sessões do 2º período, optámos por dar a escolher aos alunos a atividade que gostariam de realizar, e chegou-se a utilizar dois espaços, pavilhão para futsal e basquetebol e o ginásio para o badminton e ginástica. A atividade denotou um aumento gradual de presenças, embora isso surgisse pela vinda de outros alunos que não estavam escalonados para integrar o grupo. Essa situação verificou-se devido ao facto de alguns alunos começarem a trazer colegas da turma para se sentirem melhor integrados, e como o nosso intuito passou por proporcionar uma sessão de AF prazerosa e com bom clima, optámos por não vetar a participação desses alunos, mesmo não pertencentes ao plano de intervenção.

A partir do 3º Período, as sessões tiveram um nível de exigência elevada e mais diferenciada. Começámos a organizar os alunos por nível e cada um dos estagiários trabalhava com um grupo. Começámos também a participar ativamente nos exercícios, principalmente na parte do jogo, e essa estratégia aumentou o empenho e a intensidade das sessões.

Em termos globais, consideramos que as sessões tiveram uma boa aceitação. Dos 50 alunos propostos, 31 deram-nos resposta positiva, sendo que a maioria foi assídua, enquanto os restantes comparecem de forma esporádica. Julgamos que o facto de outros alunos terem sido convidados para integrarem as sessões, deu uma dinâmica diferente, pois motivou ainda mais todos os alunos para a prática. Importa realçar que foi referido aos participantes no plano de intervenção, que os alunos que fossem mais assíduos eram contemplados com um presente. Esse facto foi bem visto nestes alunos pois notou-se uma maior motivação. No entanto, o que nos deixa mais cientes que este projeto teve sucesso, foi essencialmente os FBs dos alunos, que todas as vezes que nos encontram perguntam-nos pela próxima sessão e por atividades que podem fazer em casa. Este era o nosso principal objetivo, ou seja, uma maior responsabilidade no que à saúde e ao estilo de vida destes alunos diz respeito.

Houve outra alteração que foi feita ao projeto, nomeadamente na segunda fase do programa, que consistia, que no início do programa de intervenção os alunos fizessem os testes de vaivém do FitnessGram para averiguar a aptidão física no início do programa começar, em que o objetivo era ter uma caracterização mais credível destes alunos. Infelizmente, isso não foi feito sobretudo devido a uma escassez de tempo destinado para esse efeito, pois houve a necessidade de aplicar os questionários para a caracterização dos alunos ao nível da alimentação e da AF.

De forma a fazer uma avaliação do nosso trabalho durante todas estas semanas, faremos uma comparação dos resultados obtidos no IMC e no teste do vaivém, entre o início da nossa intervenção e o final da mesma. Uma vez que não realizámos o teste de vaivém no início da nossa intervenção, pedimos os valores que esses alunos tinham alcançado nesse teste durante as aulas de EF, aos respetivos professores. Todavia, importa realçar que os alunos do 5º ano e do 6º ano, não apresentam valores iniciais do vaivém, uma vez que este teste de FitnessGram não está contemplado nos critérios de avaliação do 2º ciclo, por decisão do GEF. Portanto, a comparação dos resultados deste teste não será efetuada nestes alunos.

Através da observação da tabela com os valores de IMC e Vaivém, podemos verificar que são apenas 15 os alunos que vieram de forma mais assídua e portanto apenas faremos a comparação destes alunos. Presenciando os valores do IMC, inferimos que todos os alunos reduziram o seu valor, exceto três alunos. A destacar, temos três alunos, que passaram do percentil acima dos 95, para o percentil entre os 85 e 95, isto é, passaram dum estado de obesidade, para o estado de excesso de peso. Os restantes alunos, embora com valores registados mais baixos, ainda se encontram acima do percentil 95 (obesidade).

No que diz respeito à comparação do teste do vaivém, importa mencionar, que dos alunos avaliados, todos realizaram mais percursos.

Outra intervenção nesta área da educação para a saúde passava pela realização de cartazes com os alimentos mais consumidos no bar dos alunos e o respetivo gasto calórico em atividades físicas. Foram realizados 3 cartazes diferentes e colocados no bar dos alunos e também no bar dos professores.

Tínhamos planeado desenvolver também neste âmbito um rastreio de saúde, assim como prescrição de exercício físico ao pessoal docente e não docente da escola. Esta não foi feita por falta de tempo e devido à necessidade de dedicar mais tempo à dedicação em outras atividades prioritárias.

## **Desporto escolar – ténis de mesa**

No início do ano letivo, senti algumas dificuldades em organizar os treinos de forma conveniente. A diferença de nível entre os alunos era muito grande, mais de metade eram iniciantes e o seu nível era baixo, poucos eram os alunos com grande domínio da modalidade. O facto de a escola somente possuir 2 mesas para a prática da modalidade prejudicou o normal decorrer dos treinos, pois foi necessário uma gestão equilibrada do tempo de treino, para que todos os alunos passassem sensivelmente o mesmo tempo nas mesas.

Uma das estratégias adotadas para proporcionar o máximo de tempo de prática, foi organizar o treino em 3 estações de trabalho: 1ª estação - duas mesas (jogo cruzado); 2ª estação - jogo estilo ténis num campo reduzido delimitado por pinos; 3ª estação – acertar com a bola numa serie de folhas de papel, coladas na parede.

Uma das vantagens do jogo cruzado é que permite estarem 4 alunos ao mesmo tempo em prática, por mesa. Outra vantagem, reside no facto do jogo cruzado, para além de permitir treinar pancadas específicas, por exemplo, direita ou esquerda, (em top spin ou cortada), pois a bola percorre sempre a mesma trajetória; torna-se também uma situação de jogo facilitadora para os jogadores com menos domínio da modalidade, já que a bola percorre mais espaço, do que o jogo frente a frente, possibilitando que as trocas de bola sejam mais longas, logo aumenta o tempo potencial de aprendizagem. Por estas razões, o jogo cruzado foi muito trabalhado durante principalmente o 1º período. Neste período, o jogo estilo ténis num campo reduzido foi também opção, pois desde o primeiro treino em que o introduzi, constatei que existiu um bom clima aluno tarefa. Por outro lado, permite também que os alunos menos aptos experimentem novos efeitos à bola, sem ter medo que a bola saia do terreno de jogo. Em relação à estação de acertar com a bola numa serie de folhas de papel coladas na parede, teve como principais objetivos trabalhar a pega correta da raquete e por outro lado a precisão das pancadas.

Os treinos decorreram sempre com um bom clima, sendo que o número médio de alunos por treino foi cerca de 20. No 1º período houve apenas um torneio, que foi de carater individual.

No início do 2º período, a escola adquiriu 2 mesas, portanto o núcleo passou a ter à sua disposição um total de 4 mesas.

Este facto foi um aspeto muito positivo, pois a partir desse momento, foi possível organizar os treinos de uma outra forma, isto é, permitiu a muitos mais

alunos, passarem pela situação de jogo formal, o que possibilitou preparar melhor os torneios que se avizinhavam. Por esta altura os treinos passaram a decorrer somente em duas estações, a de jogo de singulares (alunos que iram ao torneio) e jogo cruzado (alunos iniciantes), e a do jogo estilo ténis.

A minha opção foi sempre acompanhar os alunos mais fracos, incentivando-os e ajudando-os a melhorar; deixado os alunos mais aptos em treino autónomo, pois estes já demonstravam um nível bastante aceitável na modalidade. Por outro lado, tive de tomar opções, em concordância com os torneios que se avizinhavam. No segundo período, existiram 2 torneios, sendo que um deles foi também de caráter individual, cujos resultados de cada atleta foram somados aos resultados do torneio do 1º período. Assim, até fevereiro os treinos resumiram-se ao trabalho de singulares. Portanto não optei tanto pelo jogo cruzado (somente para os alunos menos aptos). O segundo torneio que houve no segundo período foi de equipas e somente para o escalão de iniciados (alunos do 8º e 9º ano). Deste modo, até ao início de março, dei uma maior primazia ao trabalho a pares, sendo que depois de feitas as equipas, estas treinavam sempre juntas para existir uma maior rotina de jogo entre os membros da equipa.

Depois deste torneio e a partir de meados de março, houve uma maior afluência de alunos ao núcleo de ténis de mesa, principalmente de alunos iniciantes, provenientes do 5º ano. Por outro lado, como já não iria haver qualquer torneio para os alunos mais velhos, muitos deles deixaram de vir aos treinos de uma forma tão assídua, portanto a grande maioria dos alunos presentes nos treinos era do 2º ciclo de escolaridade. Até ao final do 2º período, um dos grandes objetivos foi cativar estes alunos para a virem de uma forma assídua durante o 3º período. Assim, a minha atenção no que tocou ao acompanhamento da prática centrou-se ainda mais nos alunos mais fracos. Julgo que foi sem dúvida uma boa opção, pois, a pouco e pouco esses alunos iniciantes foram evoluindo o seu jogo e durante o 3º período, vierem sempre aos treinos de uma forma assídua e o seu jogo melhorou bastante.

Durante o 3º período teve lugar, o último torneio, que foi de equipas para os escalões de infantis A e infantis B (5º, 6º e 7º ano). Tal como já havia sido feito para o escalão de iniciados, foi feito um trabalho específico de jogo de pares, no sentido de preparar os alunos para a competição.

Também durante o 3º período, surgiram várias alunas a querer experimentar a modalidade. Considero que este é um facto a destacar, pois nos 4 torneios que existiram foram muito poucas as raparigas que estiveram presentes, pelo que, torna-



se importante cativar as raparigas para a modalidade. Portanto, tornou-se um objetivo durante o 3º período, cativa-las e faze-las evoluir ao máximo, para se sentirem confiantes a voltar no treino seguinte. Nas últimas semanas, chegaram a comparecer aos treinos 6 alunas. Penso que para o próximo ano seria importante cativar desde cedo as alunas, para que o núcleo de ténis de mesa, não se torne somente um núcleo masculino.

Em termos de balanço geral, julgo que o facto da professora responsável, me ter dado total liberdade para comandar os treinos, foi bastante positivo, pois permitiu-me criar uma excelente relação com todos alunos e por outro lado fez-me sentir de certa forma o líder do núcleo. Terminada esta experiência, penso que levo comigo para o futuro boas estratégias, praticadas pela professora, como o cuidado para com todo o material do núcleo, que é passado aos alunos desde logo e faz com que todos os alunos protejam bem o material que no fundo é para o uso deles próprios. Por outro lado, a importância da disciplina, e do saber cumprir das regras, foi também essencial para o bom clima durante os treinos e o evoluir dos próprios alunos.

Quanto aos torneios regionais do desporto escolar, foi uma mais-valia para a minha formação como professor, pois fez-me passar pela experiência de acompanhar um grupo equipa de desporto escolar para fora da escola.

Em relação ao maior conhecimento da minha parte acerca da modalidade no final do ano, julgo que é um aspeto bastante positivo, que trago, desta experiência no núcleo de ténis de mesa. Não só nos torneios, mas principalmente durante os treinos, sinto que a minha intervenção junto dos alunos, teve uma maior qualidade com o passar dos meses. No entanto, sei que o meu conhecimento no ténis de mesa é ainda limitado, pois senti que quanto maior o nível de jogo do aluno, mais difícil se torna prescrever um feedback pertinente e eficaz, pois seria necessário um conhecimento mais profundo da modalidade, algo que sei bem que ainda não o tenho.

Julgo que para o ano, o núcleo de ténis de mesa, contará com grande parte dos alunos que este ano o frequentaram. Digo isto, pois senti nos alunos entusiasmo e empenho e sendo a sua maioria alunos do 2º ciclo, a cultura de escola, relativa ao incentivo ao ténis de mesa, tem tudo para dar certo e quem sabe formar futuros campeões da modalidade ao longos dos próximos anos.

## **Área 4 – Relação com a comunidade**

### **Desporto adaptado – boccia, goalball e voleibol sentado.**

O núcleo de estágio realizou um projeto que se incluiu na relação Escola-Meio de forma a promover uma iniciativa de abertura da escola à participação da comunidade. A realização desta atividade teve como base uma área de intervenção do PEA, no qual refere que o agrupamento deve proporcionar uma maior educação para a inclusão, mais propriamente “proporcionar a inclusão de todos os alunos em contexto escolar, criando condições para responder às suas necessidades” e “sensibilizar a Comunidade Educativa para a diferença” (PEA, 2009-2012, p.9).

Assim, durante a semana de 13 a 17 de fevereiro dinamizámos uma atividade em que abordámos três modalidades de desporto adaptado, o goalball, o boccia e o voleibol sentado.

Um dos objetivos do projeto foi envolver o máximo de alunos e professores possíveis, no entanto, os professores do GEF mostraram-se pouco recetivos a englobar as suas turmas na atividade. Portanto, no início estava apenas planeado lecionar a 6 turmas. Contudo, como os outros professores de EF ficaram positivamente impressionados com a atividade e a sua dinâmica, pediram-nos para lecionar a sessão também nas suas turmas. Deste modo, a atividade abarcou um total de 21 turmas, sendo que na opinião de todos os envolvidos, foi uma atividade muito positiva e interessante.

A colocação das fitas no chão, delimitando os campos de jogo, permitiu aproximar as atividades o mais possível da realidade. O campo de boccia que foi marcado tinha as medidas oficiais, quanto aos campos de goalball e de voleibol sentado, optámos por reduzir as suas dimensões, dado o espaço disponível e também como a população alvo foram os alunos era mais adequado campos mais pequenos. O empréstimo do material oficial de boccia e de goalball por parte da FMH foi uma grande mais-valia, pois possibilitou aproximar as atividades da sua realidade, dado que a grande percentagem dos alunos nunca tinha tido qualquer tipo de contacto com tais materiais desportivos.

A organização espacial da sessão mostrou-se eficaz, os alunos que estavam no boccia ficaram de costas para o goalball para não se distraírem com os colegas e para as bolas de boccia que eram atiradas com mais força ficaram na parede do ginásio. As três estações tinham espaço suficiente para a prática, e pelo facto de cada

um de nós estar responsável somente por uma estação, conseguimos acompanhar de uma forma muito completa as atividades, pelo que estas decorreram sem problemas e de uma forma bastante harmoniosa. A colaboração de todos os professores envolvidos foi também um dado positivo, pelo facto das sessões começarem sempre a horas e também pelo pouco tempo perdido na formação de grupos e nas questões da organização da classe. A apresentação em PowerPoint acerca dos desportos abordados, com principais regras e com vídeos foi resumida e clara para os alunos. Notámos que ao longo das aulas a qualidade das nossas instruções foi melhorando.

Depois de realizada a atividade julgamos que esta poderia ser organizada para um bloco de 90 minutos. Sentimos que em algumas turmas, a sessão foi dada a “correr” e no caso específico do goalball, o tempo de prática acabou por ser curto de mais, pois era necessário colocar vendas e perder algum tempo na explicação da melhor técnica de defesa. Quando finalmente os alunos já se estavam a habituar às particularidades do goalball, era hora de trocar de estação. Num bloco de 90 minutos, poderia ser feito um aquecimento mais completo e haveria sempre tempo para um balanço de aula organizado e pertinente. Foi um ponto comum, verificado em todas as turmas, o facto de os alunos quererem mais tempo de prática.

Com esta atividade pretendíamos chamar a atenção para a diferença, e que os alunos percebessem que qualquer pessoa, independentemente da deficiência que tenha pode praticar desporto. Esses objetivos foram alcançados e os alunos referiam isso mesmo nos questionários de avaliação da atividade, entregue após a mesma.

A experiencia de lecionar uma aula a 21 turmas diferentes numa semana, foi bastante enriquecedora.

### **Semana da Educação Física**

A semana de educação física decorreu de 19 a 23 de março. Dela constavam os interturmas, cuja organização esteve a cabo do núcleo de estágio.

A forma como se organizaram os diferentes espaços de jogo para dar resposta aos torneios dos interturmas, foi decidida na reunião do grupo de EF de dia 6 de março. Para cada ano de escolaridade estava reservado uma atividade desportiva diferente. Assim, o 5º ano realizou corrida de estafetas, o 6º ano protagonizou o torneio de futsal, o 7º ano jogou o torneio de andebol, o 8º ano participou no torneio de basquetebol e para o 9º ano estava reservado o torneio de voleibol. No meu entender

a escolha dos desportos para cada ano de escolaridade foi bastante acertada, pois o basquetebol e o voleibol requerem uma capacidade técnico-tática aceitável, em comparação com o futsal e andebol, que foram jogados pelo 6º e 7º ano.

Ao longo dos quatro dias foram disputados 129 jogos, abarcando 25 turmas, perfazendo um total de cerca de 356 alunos.

Nesta atividade aprendemos imenso a lidar com situações de grande stress e mais importante, a organizar uma atividade que envolvia imensos recursos humanos. Foi de facto um grande prazer organizar todas estas atividades com toda a colaboração dos professores do Grupo de Educação Física.

Todos os jogos decorrem com normalidade e sem incidentes. Há que salientar o nível de desportivo dos alunos, que se primou por ser bastante alto. Depois de termos sabido que houve alguns problemas com o comportamento dos alunos no interturmas do ano transato, introduzimos uma novidade neste ano para melhorar esse aspeto. A novidade passava por indicar no final de cada jogo, qual era a equipa fairplay, e isso foi de facto uma grande dificuldade, pois na maioria dos jogos tivemos dificuldade em apontar essa equipa. Mesmo as equipas com menor qualidade e que ficaram nas últimas classificações demonstraram um elevado grau de fairplay, o que foi um aspeto muito positivo e que marca sem dúvida esta realização dos interturmas.

Em suma, pensamos que depois desta atividade estamos preparados para organizar um torneio desta envergadura em qualquer escola e contribuir assim com tudo o que aprendemos.

Também fez parte da semana da educação física, uma atividade de boccia, com a participação de atletas do Cercitop, sendo que tratou-se de uma parceria com uma assistente operacional.

No dia 23 de março, estava guardada a grande surpresa para toda a comunidade escolar: a visita à escola da ex-atleta Rosa Mota.

Este projeto tinha como objetivo, levar à escola um atleta Olímpico, que já tenha em sua posse uma medalha Olímpica. Em sequência deste objetivo, os alunos teriam de realizar um trabalho de pesquisa sobre os Jogos Olímpicos, incidindo mais no atleta que irá à escola, onde depois os melhores trabalhos seriam expostos nos principais corredores da escola. A ideia desta atividade surgiu devido ao facto de este ano decorrer os Jogos Olímpicos Londres 2012 e querermos envolver a comunidade em toda esta temática de forma a gerar interesse.

Em relação ao que estava determinado no nosso projeto inicial, houve umas pequenas alterações. Como só tivemos a confirmação da nossa atleta no dia 8 de Março de 2012, pois como é ano Olímpico, a agenda da atleta encontra-se muito preenchida, e para fazer uma confirmação segura, só mesmo muito perto do evento. Após a confirmação, comunicamos logo à Diretora da escola e ao coordenador do Grupo de EF, através de um *email*. Ou seja, só podemos fazer a divulgação e escolher as turmas para a realização dos trabalhos, posteriormente a esta data, ao contrário do que estava previamente definido.

A divulgação foi realizada em toda a escola, através de cartazes, na página oficial da escola de agrupamento, “facebook” e *email* para os diretores de turma e direção da escola, para posteriormente ser enviado para os colegas de outras disciplinas, associação de Pais e EE.

A organização da atividade foi boa, pese embora o espaço inicialmente previsto, tivesse que ser alterado, devido às condições atmosféricas adversas (vento e frio), pois era para se realizar no exterior. A atividade foi realizada no pavilhão e tivemos ajuda preciosa dos nossos colegas do GEF, dos assistentes operacionais e de outros colegas, principalmente dos colegas de música, que tiveram que desmontar todo o material de som e voltar novamente a montar no pavilhão. A segurança da nossa atleta foi uma prioridade desde o início e foi realizada com sucesso.

A organização dos alunos no pavilhão, sentados por ano de escolaridades, também foi um fator para o nosso sucesso. Na atividade propriamente dita, fizemos o que tínhamos planeado, em que foi apresentada a nossa atleta convidada, com um visionamento de um pequeno vídeo, sobre a sua vitória na maratona de Seul. De seguida, quatro alunos escolhidos pela professora orientadora, colocaram uma questão cada um, para a nossa convidada responder. Após as questões, seguimos com a cerimónia de entrega de prémios do Mega sprint e do Corta-mato, realizado no período transato. Na fase de encerramento da atividade, ficou a cargo da diretora da escola, para os agradecimentos e entrega de umas lembranças, entregues pela aluna mais nova da escola, que tinha sido medalhada. O ponto fraco a referir, foi devido à pouca adesão por parte dos pais, pois tivemos cerca de 20 pais presentes, mas considerando o dia e a hora, por se considerar dia laboral, seria difícil trazer mais pais à atividade. Contudo, a Associação de Pais colaborou na atividade, através da realização de uma faixa grande de boas vindas à nossa convidada, o que deu um bonito colorido à festa.

Na nossa atividade, estiveram presentes a direção da escola, quase todos os alunos da escola, encarregados de educação (cerca de 20), maioria dos assistentes

operacionais, os elementos da associação de pais, todos os professores do GEF e muitos professores da escola. Não nos foi possível realizar o balanço dos participantes, uma vez que estávamos ocupados com certas tarefas de organização. Por este motivo, não conseguimos realizar os questionários que tínhamos apresentado no nosso projeto. No entanto, no final da atividade, falamos com o presidente da associação de pais, com a diretora da escola, alguns colegas e alunos, que demonstraram um grande contentamento e deram os parabéns ao núcleo de estágio.

Pudemos perceber que os momentos de maior êxtase por parte da plateia (pais, alunos, professores, assistentes operacionais) foram quando a nossa convidada entrou no pavilhão, durante o visionamento do vídeo (sobretudo quando é tocado o Hino Nacional de Portugal) e também na condecoração das medalhas aos alunos vencedores do corta mato e mega sprint.

### **Direção de turma**

No trabalho de acompanhamento de uma direção de turma, tive a sorte de colaborar com uma diretora de turma bastante acessível, atenciosa e profissional.

No início do ano, procedi em conjunto com a diretora de turma à elaboração do Plano Curricular de Turma (PCT). Ao longo do ano, por altura dos conselhos de turma o PCT foi revisto e atualizado.

Estive presente em diversas reuniões com os encarregados de educação, no horário definido no início do ano. Nessas reuniões, percebi ainda melhor a importância do encarregado de educação para o sucesso do aluno na escola. Neste processo o papel do diretor de turma é muito importante, porque tem o papel de servir de ponte entre a casa e a escola.

Durante o horário destinado ao trabalho da direção de turma, procedi em conjunto com a diretora de turma, às justificações de faltas e ao envio de e-mails aos encarregados de educação, sempre que era necessário, por exemplo para avisar o encarregado de educação que o aluno, teve ocorrências durante a semana.

Em relação à reunião do conselho de turma do final do 2º período, considero que o balanço é positivo. A ata foi revista com a diretora de turma, antes da reunião, e senti-me à vontade em presidir ao conselho de turma. No entanto, senti dificuldades em incutir ritmo à reunião pela facto de alguns professores falarem por cima uns dos outros, o que dificultou a minha tarefa.

Em relação às aulas de formação cívica, faço um balanço positivo. A existência das aulas de formação cívica permitiu também que houvesse uma maior proximidade em mim e a turma.

Por último, quero destacar a evolução da turma, enquanto grupo turma, que foi favorável, no meu entender, e no entender de vários professores. Os alunos dão-se melhor entre eles, de uma forma geral e constato que existe um maior respeito. No entanto, existe ainda um longo caminho a percorrer, pois todos os professores e os próprios alunos também consideram que ainda não é uma turma unida.

## **IV. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este último ano da minha formação teve muita importância para o meu futuro nesta profissão, pois tive a oportunidade de trabalhar em contexto real, tendo deste modo, entendido de uma forma mais autêntica o que é ser professor. Posso ir mais longe e afirmar que tive a oportunidade de aprender a ser um professor eficaz e competente, pois desde o início que fui orientado por duas pessoas que considero serem professores acima da média.

No meu entender, o professor é muito mais do que o indivíduo que dá os conteúdos e avalia no final do ano. Ser professor de educação física é saber cativar os alunos, mesmo sabendo que alguns, só de ouvir o nome da disciplina, assustam-se. Mas ao mesmo tempo é perceber que para outros alunos, a aula de educação física é o melhor momento da semana. Deste modo, torna-se fundamental que um bom professor tenha a capacidade de ser professor de todos os alunos, estando sensível a estas diferenças de motivação.

Por outro lado, a educação física surge como a única disciplina em que o palco é ao ar livre, estando os seus intervenientes sujeitos aos elementos como a temperatura, humidade, de uma forma mais autêntica do que se estivessem em sala de aula. O ser humano não existe para estar fechado, precisa de espaço, de movimento e de contacto com o meio exterior.

Atualmente, vivendo numa sociedade dominada pelo sedentarismo, a prática de atividade física torna-se ainda mais indispensável, uma vez que promove hábitos de vida saudáveis e incute valores éticos nos jovens. E sendo a saúde um bem essencial e indispensável ao sucesso escolar, torna-se emergente promover o seu cuidado. Foi com este espírito que abracei este estágio, o de promover o gosto pelo desporto e pela atividade física.

Toda a minha vida foi ligada ao desporto e na minha opinião poucas coisas são mais gratificantes do que observar um aluno a evoluir e a ganhar o gosto pela atividade física. É um sinal que o nosso trabalho foi bem feito, e dá-nos alento para continuar a ensinar com a mesma paixão, porque só gostando do que se faz, é que se pode criar impacto positivo nos jovens.



## V. BIBLIOGRAFIA

- Aranha, A. (2004).** *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. In Didática das Ciências Sociais e Humanas, 47. Vila Real: UTAD.
- Araújo, F. (2007).** *A avaliação e a gestão curricular em educação física: um olhar integrado* – Boletim SPEF, Lisboa, nº32, p.121-133;
- Curto, P. (1998).** *A Escola e a Indisciplina*. Porto Editora.
- Guia de Estágio Pedagógico (2011-2012).** UTL-FMH: não editado.
- Frade, I. (1993/94).** *O Sucesso Educativo na Educação Física – Diferenças na Gestão do Tempo da Aula entre Professores Estagiários e o Professor Orientador de Estágio*. Tese de Mestrado, UTL – FMH, Lisboa.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001).** *Programa Nacional de Educação Física, Ensino Básico (3º ciclo: reajustamento)*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Onofre, M. (1995).** *Prioridades de Formação Didática em Educação Física* -Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, nº 12, 75-97.
- Projeto educativo do Agrupamento de escolas D. Fernando II para o triénio 2009-2011.** Acedido a 19 de Setembro de 2011 em [http://aedf.pt/file.php/1/2010\\_2011/Proj\\_Educ\\_D\\_Fern\\_II\\_2009-12.pdf](http://aedf.pt/file.php/1/2010_2011/Proj_Educ_D_Fern_II_2009-12.pdf)
- Rodrigues, J. (1989).** *Análise do Feedback Pedagógico e da Reação do Aluno*. Tese de Mestrado, UTL – FMH, Lisboa.